



晚晴话题

老友“怪”行为如何化解 这些妙招助解忧

近年来,伴随着生活水平、医疗保健水平的稳步提升,老龄人口不断增加。对于老年人群体而言,健康问题备受关注。然而,影响老年人群体生活质量和健康水平的,不仅仅包括日常生活中我们常提的生理健康,心理健康也同样重要。

例如,70岁以上的很多老人,身体还不错,自己觉得还挺有劲,但是可能各种原因,他们没有很多机会在社会中发挥价值,极可能增加他们的“无用感”“孤独感”,甚至有些老年人因此抑郁。日常生活中,老人家有许多的问题和行为,子女们对这些问题和行为无法理解,于是经常出现,“我爸怎么了?”“我妈怎么了?”这样的疑惑。这个时候就要考虑是不是老人家的情绪出了问题,多关心一下老人的内心想法。

“花式”打电话的妈妈 支招► 寻找新乐趣

在一所中学当老师的林欣最近很苦恼,她72岁的妈妈总是给她打电话。不管什么时间,在上课也好,在开会也好,经常性的一个电话打进来,接通后发现都是一些家长里短的琐事。

林欣认为这些都是小事情,不急着想说,当下还要工作,就和妈妈商量:“妈妈,没有重要的、紧急的事情不要给我打电话,不方便接。”但没想到,老太太竟然开始了“花式”打电话,“我刚刚看到一个未接电话,是不是你的?”“我这里下很大的雨,你要记得收衣服!”“今天隔壁谁家女儿出了



个事情,我觉得也要告诉你,你也要当心。”

林欣心里知道这是妈妈孤单了,想要和儿女们经常说说话,可是自己工作忙,还要管孩子,大哥大嫂也是各忙各的,有时候真的没法顾上。为此,林欣特地召开了大家庭会议,除了商量好固定时间去看妈妈外,上初中的儿子还提了一个建议,给外婆弄个智能手机,外婆喜欢看剧,装了戏剧APP、抖音等,同时也给外婆申请了微信号,拉到大家族群里,谁有时间都可以跟外婆视频连线。如此实行了一段时间,妈妈打电话给林欣的电话少了很多,和其他家族成员的连线机会多了,还学会了加老朋友的微信聊天,日子增添了很多乐趣。

爱捡垃圾的爸爸 支招► 创造价值感

来自罗山的李玉玲最近也常常想不明白:“我爸是怎么了?”原来,自从母亲去世后,她的父亲便经常去捡垃圾,直到有人告诉她说看到她的父

亲在翻小区的垃圾桶,邻居们误以为子女们对老人不好时,李玉玲和弟弟才知道,父亲瞒着家人捡垃圾有一阵子了。“我爸自己退休金不低的,完全够生活用,平时我们也经常给他零花钱,他还坚决不要,说自己有钱花。”李玉玲想不明白,父亲为何要去捡垃圾?李玉玲尝试着和父亲沟通,父亲给了她很多的理由:比如捡垃圾可以废物回收、环保,还多一份收入,偶尔还能用这个钱去帮助别人。“我还是有用的,再说捡垃圾也可以锻炼身体。”李玉玲咨询了心理医生后了解到,老年人除了有生活需要外,也有“价值感”的需要。于是,李玉玲没有再阻止父亲去捡垃圾,而是为他报了社区的老年课堂,并为他申请当社区的志愿者,老人渐渐地忙碌起来,去捡垃圾的次数也越来越少了。

总觉得“生病”了的妈妈 支招► 多陪伴缓解焦虑情绪

家住梅岭的张燕清最近天天跑医院,原因是67岁的老母亲总跟自

己抱怨头晕、头痛、恶心,睡不着觉。于是,张燕清带着母亲去医院做了各种检查,医生却都说没什么毛病,但老人家还是一天一天地喊不舒服,她只能反复地带着母亲去医院,先后去了神经内科、消化科、内分泌科、中医科……吃了各种各样的药,还是不见好。最后,医生建议她去精神科看看,这可把张燕清弄蒙了,但她还是带母亲找到了精神科医生。最后老人被诊断存在“焦虑情绪”,所有的不舒服都是焦虑情绪引起的。

张燕清想不明白,自己赡养老人也算尽心尽力,老人吃穿不愁,想买啥都能买,一点压力都没有,人家也常说,到老了,就什么都看开了,有什么可焦虑的呢?

“从心理学上来说,老人的焦虑,很大程度上来源于老人对陪伴和关怀的渴望。这种内心的情绪通过身体的不舒服表达了出来。而且,老人的身体或多或少总有些这样那样的毛病,他们可能会发现自己不如年轻的时候‘有用’了,每天要担心自己的身体,还要担心会不会拖累儿女,自我效能感有所下降。而焦虑的情绪也会让他们认为自己实际的身体状况可能更加糟糕。”医生告诉张燕清,对老人来说,引起焦虑的因素与大家平时常提起的年轻人焦虑可能不一样——老年人的焦虑更多源于晚年生活上的孤独,家人可以主动帮助老人扩大社交圈子,鼓励她参与别的老人的集体活动,多和老人交流,陪老人做一些简单的运动。

听了医生的建议,张燕清取了药,带着母亲回了家,在药物疗法的治疗和家人的悉心陪伴下,母亲慢慢好了起来,“以前下班回来都各自抱着手机玩,现在会陪她看看电视、散散步,还会和她聊聊天,这些天都没听她说哪里不舒服了。”

晚晴生活百科

近年来,随着人口老龄化趋势的加剧,养老产业迎来了蓬勃的发展。如今老年人对于生活品质的要求越来越高,适老化产品 and 设计也成为市场的热点,养老产业正朝着人性化、智能化和舒适化的方向不断演进。随着老年消费者对适老产品的需求越来越高,近些年,市场上的适老产品种类越来越多、越来越智能,为老年人提供了更多便捷和舒适的生活体验。《晚晴》周刊开设“晚晴生活百科”栏目,介绍相关信息,为咱厝老友们的品质生活助力。

晚年娱乐好帮手

●老年高清看戏机

老人在家的娱乐活动并不多,电脑、手机许多人也用不来,买一个专用的看戏机,可以听戏、看电影、看电视、听音乐等,大屏高清、超长待机、音量响亮,不用担心会看不见、听不清。

看戏机里存储大量戏曲节目,随时随地可观看戏曲。续航能力强,一部戏曲最短也有一个小时,不会看着看着就没电了。



●老年扩音音箱

这款老年扩音音箱,就是一款集手机支架、声音放大功能于一身的小产品。操作非常简单,无需连接蓝牙和WiFi,无需设置,只要把手机放在支架上,就可达到手机声音放大的效果。操作简单,也可以当手机支架使用。音质清晰,音量可调节,让老人随时享受优美旋律,是刷视频的好帮手。



欢乐出游

观银杏黄 赏冰雪白 银发族11月出游推荐

11月,进入立冬时节,中国大地上呈现出不一样的风光,北方冰天雪地,南方春暖花开,西北则一片金黄……这个时候,去体验不同风景感受不同城市季节轮换是不错的选择。记者从晋江各大旅行社了解到,最近较受人关注的出游地有西安、北京、大理、丽江等。

西安:看“网红”银杏树

这个季节,金黄的银杏无疑是吸引人的。11月中旬开始,西安古观音禅寺里相传为1400年前李世民手植的银杏树也迎来了每年一度的“高光时刻”,成为网红景点。其实,除了看银杏,西安也很适合老年朋友。

西安作为近几年的“网红城市”,现代与古典相结合,旅游资源极为丰富,非常适合老年人出行。作为历史古城,西安有着众多令人耳熟能详的景区:钟楼、大雁塔、兵马俑、华清池、城墙等,这些景区有的面积非常大,但是都配备了观光车,老年人如果体力不支可以乘车游览,毫不费力。

北京:感受古色古香

除了西安有银杏,北京同样也有金黄的秋冬景色。对于老年人来说,去北京的景点应当首选颐和园。颐和园,原名清漪园,是清代北京著名的“三山五园”中最后建成的一座园林。颐和园集传统造园艺术之大成,借景周围的山水环境,饱含中国皇家园林的恢宏富丽气势,同时又充满了自然之趣,高度体现了“虽由人作,宛自天开”的造园准则。

云南:赴一场风花雪月

云南的气候对中老年人比较友好,观光地可选择较多:在昆明可游览“天下第一奇观”石林;在大理乘船游洱海风光、乘索道游苍山、清碧溪,远观苍山大峡谷;在丽江古城,漫步街市,可领略“家家溪水绕户转,户户垂杨赛江南”的独特风貌,还可乘索道观玉龙雪山、游牦牛坪等景点,丰富的行程可使老人不虚此行之感。

业内人士特别提醒,老年人出行要做好各方面的准备,出游最好结伴而行,出发前应检查身体。另外,老年人出游前必须对旅游目的地的天气情况作详细了解,如果目的地过冷或过热,老人应该从健康角度出发,千万不可“逞强”或强迫自己出行,要根据自己的身体状况量力而行。

本版由本报记者黄海莲采写

才艺秀场

书法、绘画、摄影、诗词、剪纸……如果你喜欢这些、擅长这些,那么,这里便是你展示的舞台。“才艺秀场”作为展示老年朋友才艺作品的平台,长期面向全市老年朋友征集优秀作品。



摄影作品:《浪》 作者:邱华复(男,1950年生)



影作品:《渔家女》 作者:庄玉燕(女,1957年生)



绘画作品:《志博云天》
作者:庄玉谋(男,1946年生)